

más oscura, igual que un bronceado de sol. Se pueden agrandar los poros y ser más visibles. Algunas mujeres han reportado más sensibilidad en la piel del seno; y otras han reportado menos sensibilidad. La piel y el tejido grasoso del seno pueden sentirse más gruesos. También puede notar que el seno está más firme que antes del tratamiento de radiación. Algunas veces el tamaño del seno cambia, puede agrandarse debido a la acumulación de líquido, o disminuir debido al desarrollo de tejidos fibrosos. Sin embargo, la mayoría de las mujeres notan poco o ningún cambio en el tamaño de los senos.

Parte del plan de radioterapia puede incluir el implante de material radioactivo después de una o dos semanas de terminado el tratamiento externo. Puede notar sensibilidad o sensación de rigidez mientras los implantes estén en el seno. Una vez que los implantes se sacan, es posible que sienta algunos de los efectos que ocurren con el tratamiento externo. De ser así, siga el consejo anteriormente mencionado, e informe a su médico sobre cualquier

problema que continúe.

Después de 10 a 12 meses, no hay más cambios causados por la radioterapia. Si después de este tiempo llega a notar cambios en el tamaño, forma, apariencia o textura del seno, informe a su médico inmediatamente.

¿Que efectos secundarios ocurren con la radioterapia al área del estómago y el abdomen?

Si está recibiendo tratamiento de radiación al estómago, o alguna parte del abdomen, quizás tenga problemas de náusea, malestar estomacal, o diarrea. Su médico puede recetarle medicamentos para aliviar estos problemas. No tome remedios caseros durante su tratamiento sin antes consultar con su médico o enfermera.

Las náuseas y cómo tolerarlas

Algunos pacientes reportan sentirse mareados unas cuantas horas después de haber recibido la radioterapia al estómago o abdomen. Si usted

tiene este problema, no coma por varias horas antes de recibir el tratamiento. Tal vez note que puede tolerar mejor el tratamiento con el estómago vacío. Si los problemas continúan, pídale a su médico que le recete un medicamento para evitar las náuseas.

Si siente malestar estomacal antes de recibir el tratamiento, trate de comer algo ligero, como pan tostado o galletas de soda (saladas), y jugo de manzana, antes de su cita. Esta clase de efectos secundarios puede estar directamente relacionado con sus emociones y preocupaciones originadas por el tratamiento. Trate de relajarse antes de recibir el tratamiento. Si tiene que estar en una sala de espera, lea un libro, escriba una carta, o llene un crucigrama para mantenerse tranquilo.

Las siguientes son algunas recomendaciones que pueden ayudarle a tolerar mejor el malestar estomacal:

- ▶ *Manténgase en la dieta especial que su médico o especialista en dietética le haya recomendado.*

- ▶ *Coma porciones pequeñas.*
- ▶ *Coma frecuentemente y trate de comer y beber despacio.*
- ▶ *Evite comidas fritas o alfas en grasas.*
- ▶ *Tome bebidas frías entre comidas.*
- ▶ *Coma alimentos que no sean muy aromáticos y que puedan servirse fríos o a temperatura ambiente.*
- ▶ *Para malestares severos, trate de mantenerse en una dieta líquida como caldos, consome' y jugos, o comidas suaves y fáciles de digerir, tales como pan tostado o gelatina.*

Cómo controlar la diarrea

La diarrea generalmente comienza durante la tercera o cuarta semana de tratamiento externo. Su doctor puede recetarle medicamentos, o darle instrucciones específicas para ayudarle con este problema. Informe a su médico o enfermera si el medicamento no le está controlando la diarrea. Tam-

bién pueden ayudar los siguientes cambios en su alimentación:

- ▶ *Tan pronto como comience la diarrea, o cuando sienta que está por comenzar, empiece una dieta líquida (agua, té suave, jugo de manzana, consomé o caldos, o gelatina).*
- ▶ *Pídale a su médico o enfermera que le diga cuáles productos en forma líquida debe evitar para que no empeore su diarrea. El jugo de manzana, nectar de durazno (melocotón), té suave, y consomé o caldos, son las sugerencias más comunes.*
- ▶ *Evite las comidas altas en fibra o que puedan causar dolor o gases, como algunas frutas o vegetales crudos, café, frijoles (habichuelas), repollo (col), productos de harina integral, dukes o comidas muy condimentadas.*
- ▶ *Coma porciones pequeñas frecuentemente.*
- ▶ *Evite leche y/o productos de*

leche si estos le irritan los intestinos.

- ▶ *A los primeros síntomas de mejoría, trate de comer pequeñas cantidades de alimentos bajos en fibra, como arroz, plátanos o guineos, pure' de manzana, pure' de papas, queso requesón ("cottage cheese") bajo en grasa y pan tostado.*
- ▶ *Asegúrese que su alimentación incluya comidas altas en potasio, un mineral importante que se pierde al tener diarrea. Los plátanos o guineos, papas y albaricoques (chabacanos) son algunas comidas altas en potasio.*

La planificación de una dieta es una parte importante del tratamiento de radiación al estómago o abdomen. Recuerde que estos problemas disminuyen cuando el tratamiento termina. Mientras tanto, trate de consumir más alimentos nutritivos en varias comidas pequeñas. Esto le ayudará a consumir suficientes calorías y alimentos nutritivos vitales para su salud.

¿Qué efectos secundarios ocurren con la radioterapia a la pelvis?

Si está recibiendo radioterapia en cualquier parte del área entre las caderas, conocida como la pelvis, puede tener uno o más de los problemas digestivos descritos anteriormente. También puede sentir irritación de la vejiga. Esta irritación puede causarle incomodidad o deseos de orinar frecuentemente. Su médico puede recetarle medicamentos para aliviar estos síntomas.

También ocurren ciertos efectos secundarios que se presentan sólo en los órganos reproductivos. Los efectos de la radioterapia en la función de los órganos sexuales y reproductivos dependen de qué órgano recibe tratamiento. Algunos de los efectos secundarios más comunes entre los hombres y las mujeres no duran mucho después de terminar el tratamiento. Otros tienen efectos a largo plazo o permanentes. Antes de comenzar su tratamiento, debe hablar con su médico sobre los posibles efectos

secundarios, incluyendo su duración.

Consecuencias a la fertilidad

Los científicos continúan estudiando los efectos que tiene el tratamiento de radiación sobre la fertilidad. Si usted es una mujer en sus años fértiles, debe consultar con su médico las posibles medidas que debe tomar para evitar el embarazo. No es recomendable quedar embarazada durante el tratamiento de radioterapia. La radiación puede lastimar al feto. Además, el embarazo, nacimiento, y cuidado de un niño pequeño puede contribuir al desgaste físico y emocional que puede producir el cáncer. Si está embarazada antes de comenzar el tratamiento de radioterapia debe tomar medidas especiales para tratar de proteger al feto de la radiación.

Dependiendo de la dosis de radiación, las mujeres que reciben tratamiento de radioterapia en el área de la pelvis pueden dejar de menstruar y tener otros síntomas menopáusicos. El tratamiento también puede

causar picazón en la vagina, sensación de ardor y sequedad. Debe reportar estos síntomas a su médico o enfermera quienes sugerirán algún tratamiento.

Para los hombres, la radioterapia en el área de los testículos puede producir cambios, tanto en el número de espermias como en su habilidad de fecundar. Esto no significa que no se puede concebir. Si usted está bajo este tipo de terapia, hable con su médico sobre sus preocupaciones y las medidas de control de natalidad. Si usted deseara tener un hijo, y le preocupa la reducción de su fertilidad, antes del tratamiento puede averiguar la opción de guardar su esperma en congelación, con el fin de usarlo en el futuro.

Las relaciones sexuales

Durante el tratamiento a la pelvis, a algunas mujeres se les recomienda no tener relaciones sexuales. Otras mujeres notan que las relaciones sexuales durante este tiempo son dolorosas. Hay una gran posibilidad de que pueda continuar

sus actividades sexuales después de unas semanas de haber terminado su tratamiento.

Cierto encogimiento de los tejidos de la vagina ocurren durante la radioterapia. Después de haber terminado su tratamiento, su médico le aconsejara sobre las relaciones sexuales con la ayuda de un dilatador. El dilatador es un aparato que sirve para estirar suavemente los tejidos de la vagina.

En la mayoría de las radioterapias, es probable que ni el hombre ni la mujer sufra cambios en su habilidad de disfrutar el sexo. Ambos sexos, sin embargo, pueden notar una disminución de interés. Es muy probable que esto se deba más a la tensión de tener cáncer que a los efectos de la radioterapia. Este problema posiblemente desapareciera cuando el tratamiento termine. Por esta razón, no le debe causar mayor preocupación. La Sociedad Americana contra el Cáncer (ACS) ofrece un folleto gratis sobre la sexualidad y el cáncer. Hay versiones diferentes para hombres y mujeres.